

# Ne maradj egyedül!

Elszigetelődés és odatartozás a segítő szakmában

## KONFERENCIA

az Antropos Mentálhigiénés Egyesület, a Magyar Pásztorálpszichológiai Társaság és a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének közös rendezésében

**Helyszín:** Patrona Hungariae Katolikus Iskolaközpont  
1092 Budapest, Knézich u. 3–13.

**Időpont:** 2015. február 28. szombat 9<sup>00</sup>-tól 17<sup>00</sup>-ig

Jelentkezés: [www.antroposegyesulet.hu](http://www.antroposegyesulet.hu)

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup>   | Érkezés, regisztráció   |
| 9 <sup>30</sup> -9 <sup>45</sup>   | Megnyitó  |
| 9 <sup>45</sup> -10 <sup>15</sup>  | <b>A LELKET ÉLTETŐ ERŐ</b><br>A közösségtől az összetartó társadalomig<br><b>Dr. Dávid Beáta</b> – szociológus, intézetigazgató                                 |
| 10 <sup>15</sup> -10 <sup>45</sup> | <b>GYENGESÉG-E ELAKADNI? ERŐSSÉG-E EGYEDÜL KÜZDENI?</b><br>Amit az intervízió, szupervízió adni tud<br><b>Dr. Ónody Sarolta</b> – pszichiáter, pszichoterapeuta |
| 10 <sup>45</sup> -11 <sup>15</sup> | Szünet  |
| 11 <sup>15</sup> -11 <sup>45</sup> | <b>A REJTŐZKÖDÉSTŐL A REJTETTSÉGIG</b><br>A lelkigondozás közösségi dimenziói<br><b>Vásárhelyi Anzelm</b> – szerzetes, lelkigondozó                             |
| 12-13 <sup>30</sup>                | Ebédszünet  |
| 13 <sup>30</sup> -16 <sup>30</sup> | Műhelymunka*  |
| 16 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup> | Zárás, búcsúzás, útravaló   |

\* Műhelyek bemutatása a következő oldalakon

# Műhelyek

## 1. Tényleg segíthetünk egymásnak?

Esetfeldolgozás kollegiális szupervízióval és módszertanulás

*Dr. Fruttus István Levente – pszichológus, szupervizor*  
*Vásárhelyi Anzelm – szerzetes, lelkipásztor*

## 2. Egyedül nem megy – ha nem tagozódom be, elszigetelődöm

Szerepfejlesztés, hivatásgondozás, szupervízió pedagógusoknak

*Szántó Márta - szupervizor, tanító, AVP tréner*  
*Miatovics Márta- szupervizor, pszichodráma vezető*

## 3. És ha mégis egyedül maradok...

Önszupervíziós technikák – segítség segítőknek

Műhelyünkben egyénileg vagy csoportban kliensekkel dolgozó segítők számára kívánunk segítséget nyújtani, önállóan végezhető szupervíziós gyakorlatok kipróbálásával és bemutatásával. Gyakran megélt segítői tapasztalatainkból indulunk ki, olyan helyzetekből, melyek során egy-egy kliens érzelmileg túlterhel vagy a megszokottnál erősebben foglalkoztat minket, és ezzel gátolja hatékony segítői tevékenységünket. Az önállóan végzett szupervíziós gyakorlat tovább mélyítheti a "kimosakodás" során szerzett felismeréseket és előkészítheti a további szükséges szakmai reflexiót.

*Dr. Török Gábor – lelkipásztor, pszichodráma vezető*  
*Dr. Joób Máté – lelkes, lelkipásztor*

## 4. „Mi lesz velem, ha átadom a feladatot?!“

Szupervízió

A delegálás lehetőségei pro és kontra

*Marosszéki Emese - szupervizor, tréner, szociális munkás*

## 5. „Nem jó az embernek egyedül?“

Pszichodráma műhely

Vannak helyzetek, amikor alig várjuk, hogy jöjjön valaki, mert nem jó egyedül. Máskor pedig kifejezetten vágyunk arra, hogy egyedül lehessünk, senkit ne lássunk. Hogyan is vagyunk ezzel? Mire is van szükségünk? A műhelyben dramatikusan megjelenítünk több talányos helyzetet, majd az átéltek, s a szerepvisszajelzések segítségével megkíséreljük megfejteni, mikor "nem jó az embernek egyedül", s mikor igen.

*Dr. Hubainé Muzsnai Márta - pszichodráma vezető, szupervizor*

## **6. „Hang hallatszott a felhőből...” (Lukács 9, 28-36)**

Bibliodrámá műhely

A bibliodrámá során a társas lét és a társtalanság, a közösségi és magányos élethelyzetek sokszínűsége, az ezekben és ezek mögött rejlő titkok és üzenetek, buktatók és lehetőségek egzisztenciális alternatíváit kutatjuk. Jézus sokszor tudatosan választotta az egyedüllétet, mintegy erőt adó rekreációt. Aktív élet az emberek között, gyógyítás, tanítás, - majd elvonulás, hogy magammal és az Istennel legyek, ennek a dinamikának átélésére hívunk.

*Majsai-Hideg Tünde - lelkipogondozó, bibliodrámá szupervizor*

*Dr. Varga Péter Pius - tanár, pszichodrámá vezető, bibliodrámá kiképző*

## **7. Biztos hely a drámá színpadán**

Pszichodrámá műhely

Biztos hely a drámá színpadán. A biztos hely, mint támogató belső kép az énerősítésben és a stabilitás megteremtésében.

A műhely betekintést nyújt egy sajátos dramatikus technikába, mellyel a drámá színpadán megépített valós vagy fantáziált helyen átélhetővé válik a biztonság, a védettség, a megtartottság. Az ezen a helyen megtapasztalt önstabilizáció és énerősítés által képessé válhatunk nehéz élményeink átdolgozására.

*Calin Márta - mentálhigiénés szakember, pszichodrámá vezető*

*Tésenyi Timea - mentálhigiénés szakember, pszichodrámá asszisztens*

## **8. Homo narrans - a történeteiben élő ember**

Az ember egy „homo narrans”, mesélő ember. Mesélés közben az ember önmagából tár fel valamit, közelebbről szemléli, és ugyanakkor feldolgozza a történeteket, kapcsolatba kerül másokkal, közösséget teremt. Élettörténetünknek számtalan formája és sok-sok vetülete létezhet, de lényegében mindig ugyanaz történik. A “Ki vagyok én?” kérdésre próbálunk megfelelni, önmagunkat világunkban, élethelyzetünkben definiálni, másokhoz, eseményekhez viszonyítva leírni. Az ember saját történeteire fűzi fel identitását, de vajon miről szól a történet egésze? Milyen forgatókönyvek alapján íródnak az élettörténetek? Hol vannak azok a kapcsolópontok, ahol a mi kis történeteink összeérnek vagy összeérhetnek nagy közös történetben?

*Dr. Siba Balázs - református lelkes, egyetemi adjunktus, tréner*

*Siba-Rohn Hilda - református lelkes, lelkipogondozó*

## **9. Nem vagy egyedül**

A segítők segítése - ízelítő egy élménytréningből

Műhelyünkben a „NEM VAGY EGYEDÜL, LRD-alapú mentálhigiénés személyiség- és készségfejlesztő programunk” élményelőadását mutatjuk be. Az LRD a láthatatlan színház műfajából kifejlesztett *Látás Redukciójával történő Dramatizálás*. A program NCSSZI minősítést kapott, és a szociális szférában harminc kreditpontot ér elvégzése. Alkalmas hivatásbeli erőforrások tudatosítására, kiegészítésre, megelőzésre, készség- és személyiségfejlesztésre. A műhelyre jelentkezők a program szívében álló előadást élhetik át bekötött szemmel, egyenként és személyesen vezetve a révészek által, majd az élmény egyéni lecsengetését követően közös megosztással zárjuk a foglalkozást.

*Dr. Mézes Zsolt László - ev. lelkész, lelkipáter, bibliodráma vezető*

## **10. Gurul a dobókocka... Találjuk meg a közös hangot!**

Tréning-gyakorlatok, tapasztalat megosztás, tesztkitöltés, rövidfilm

A Szívtől szívig-dobókocka áldásai az emberi kapcsolatokban

*Börönte Márta - evangélikus lelkész, mentálhigiénés szakember, EMK-társtréner  
Kurekné Fehér Katalin és Somlainé Kiss Viktória - a Csillaggyertyafény Alapítvány kurátorai*

## **11. Kapcsolódásaink**

Pszichodinamikus mozgás-és táncterápiás műhely

A mozgásos gyakorlatok által sokféle kapcsolati helyzet megtapasztható. A kapcsolati munkák során átélhető és tudatosítható az egymásra hangolódás, az egymással való kommunikáció és a társas helyzetekben való jelenlét számtalan árnyalata.

*Dr. Földvári Mónika - pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportvezető, szociológus, tanár  
Papp Dorottya - pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportvezető, kineziológus, tanár*

## **12. Egyben önmagunkkal**

Együtt-egyedül kifejezése a művészetterápia segítségével

*Neszádeli Katalin - tanító, művészetterapeuta  
Bozsics Zsanett - tanító, művészetterapeuta*